



Lineamientos provisionales para centros de acondicionamiento físico y gimnasios (26 de marzo de 2021)

Directrices para la realización de negocios: Cualquier escenario en el cual haya muchas personas reunidas supone un riesgo de transmisión de COVID-19. Todas las empresas y agencias en las que grupos de personas puedan reunirse en un espacio cerrado deben crear e implementar un plan para reducir al mínimo la oportunidad de transmisión de COVID-19 en sus instalaciones. Los lineamientos siguientes ayudarán a los centros de acondicionamiento físico cubiertos, centros de yoga, estudios de danza, centros de artes marciales, pistas de patinaje (con o sin hielo), parques infantiles cubiertos y boliches a reducir la propagación de COVID-19 en sus comunidades.

Además de los siguientes requisitos, algunos comercios **deben respetar** los períodos de cierre o las órdenes de confinamiento mientras estén vigentes. Para obtener más información sobre los requisitos que están vigentes en la actualidad y cómo se aplican a su comercio, visite [Períodos de cierre de los comercios y restricciones de confinamiento](#).

Estos lineamientos abarcan los siguientes temas:

- Distanciamiento social y minimización de la exposición
- Mascarillas de tela
- Limpieza e higiene
- Monitoreo de síntomas
- Protección de poblaciones vulnerables
- Combate a la desinformación
- Sistemas de agua y ventilación
- Recursos adicionales

Distanciamiento social y minimización de la exposición

El [distanciamiento social](#) es una herramienta clave que tenemos actualmente para reducir la propagación de COVID-19. El distanciamiento social (“distanciamiento físico”) significa mantener espacio entre usted y las demás personas fuera de su casa. Permanezca a una distancia de por lo menos 6 pies (aproximadamente el doble de la longitud de los brazos) de las demás personas; no se reúna en grupos; permanezca lejos de lugares con aglomeraciones y evite reuniones masivas. La fase 2 incluye varios requisitos y recomendaciones para apoyar el distanciamiento social en los espacios donde el público puede reunirse.

Los centros de acondicionamiento físico y gimnasios deben:

- Limitar la ocupación en ambientes interiores al 75% de la Ocupación máxima de emergencia. Este es el número más bajo obtenido al aplicar las dos pruebas siguientes:
 - Limitar el número de clientes en las instalaciones al 75% de la capacidad declarada por el departamento de bomberos (o, para los espacios sin capacidad declarada, no más de 18 clientes por cada 1,000 pies cuadrados de la superficie total del lugar, incluidas las áreas del lugar a las que los clientes o invitados no puedan entrar).
 - Limitar el número de personas en cualquier sala de la instalación para que todos puedan mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia.
 - Al aire libre se puede operar al 100% de ocupación (24 clientes por cada 1,000 pies cuadrados (92.9 m²) si no hay una capacidad establecida por los bomberos disponible) Y asegurar el distanciamiento social suficiente de al menos 6 pies entre personas o familias/grupos.
- Para juegos o eventos con espectadores, sigan los requisitos de capacidad delineados en el Lineamiento provisional para recintos pequeños y medianos al aire libre e interiores para eventos/actuaciones en vivo.
- Colocar la leyenda “Capacidad máxima de emergencia” Reducida en un lugar visible. Hay letreros disponibles en inglés y en español en el sitio web de Respuesta a COVID-19 del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés: *Department of Health and Human Services*) de Carolina del Norte.
- Colocar letreros en la entrada principal que les recuerden a las personas que deben mantener 6 pies (2 metros) de distancia.
 - [NC DHHS Recuerda las 3Ms](#) proporciona versiones en [inglés](#), [español](#), [bilingües en inglés y español](#) del volante “Wait” [Espere].
- En el caso de las actividades en las que participan personas repartidas entre equipos o carriles fijos, el equipo se debe clausurar con cinta adhesiva o moverse, o se debe restringir el acceso a los carriles, de manera que las personas que realicen la actividad física estén a una distancia mínima de seis (6) pies (2 metros).
- Para las clases o actividades en grupo, es preciso asegurarse de que todas las personas estén a una distancia mínima de 6 pies (2 metros). Los instructores pueden acercarse a menos de 6 pies (2 metros) de los clientes durante breves períodos (menos de 15 minutos).
- Marcar las distancias de 6 pies (2 metros) en las filas en el punto de venta y en otras áreas de alto tráfico para los clientes.
- En el caso de las personas que esperan su turno para realizar la actividad, espaciar los asientos para que las personas puedan estar socialmente distanciadas y mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia entre sí.
- Seguir los [Lineamientos provisionales del DHHS para restaurantes](#) para la reapertura de restaurantes o puestos de venta.

Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Fomenten las actividades y clases al aire libre si es posible.
- Cierren todas las áreas del centro de acondicionamiento físico o gimnasio donde no se pueda mantener el distanciamiento social, como saunas, salas de vapor y jacuzzis.
- Utilicen el autorregistro o coloquen una barrera/división entre el personal del mostrador y los socios.

- Cuando los lavabos o duchas no estén a 6 pies (2 metros) de distancia, consideren la posibilidad de limitar el uso a lavabos o duchas de por medio para que las personas puedan mantener la distancia social mientras los usan.
- Cierren todas las áreas comunes de asientos, de salón y otras áreas que fomenten que las personas se reúnan en grupos.
- Los servicios de entrenamiento personal y de acondicionamiento físico deben practicar el distanciamiento social en la medida de lo posible. Cuando estos servicios requieran contacto físico entre el personal y el participante, se deberán lavar las manos inmediatamente antes y después del servicio, ambas partes deberán llevar mascarillas de tela y el contacto personal deberá ser mínimo.
- No permitan beber directamente de las fuentes de agua y proporcionen vasos desechables o botellas de agua etiquetadas a las personas cuando utilicen cualquier fuente de agua. Pueden usarse estaciones para el llenado de agua sin contacto.
- Alienten a la gente a traer sus propios patines, bolas de boliche o zapatos para boliche, según sea apropiado.

Mascarillas de tela

Cada vez hay más pruebas de que el uso de mascarillas puede ayudar a reducir la propagación de COVID-19, especialmente porque las personas pueden estar infectadas por el virus y no saberlo.

Los centros de acondicionamiento físico y gimnasios **deben:**

- Hacer que todos los clientes y empleados usen mascarillas, a menos que declaren que se aplica una excepción. Cuando estén al aire libre, los trabajadores y los clientes deben usar una mascarilla cuando estén a menos de 6 pies de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.
- Visitar el sitio de [Respuesta a COVID-19](#) del NC DHHS para obtener mayor información sobre los [lineamientos](#) para mascarillas y para tener acceso a los modelos de señalizaciones que están disponibles en inglés y en español.

Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Proporcionen mascarillas de telas a los empleados y se pida a estos que los laven correctamente con agua caliente y secador de aire caliente entre cada uso.
- Proporcionen mascarillas desechables a los clientes para que los usen mientras se encuentren en el establecimiento.

Limpieza e higiene

Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante de manos reduce la transmisión.

Los centros de acondicionamiento físico y gimnasios **deben:**

- Promover el uso frecuente del lavado y la desinfección de manos entre el personal y las personas. Exigir que el personal se lave las manos inmediatamente después de presentarse a trabajar, después de tener contacto con las personas, después de realizar actividades de limpieza y desinfección, y con frecuencia durante todo el día.
- Proporcionar desinfectante de manos a base de alcohol (60 % de alcohol como mínimo) en la entrada y en otras áreas del centro de acondicionamiento físico o gimnasio, según sea necesario.

- ❑ Realizar la limpieza y desinfección ambiental continua y rutinaria de las áreas de alto contacto (por ejemplo, puertas, pomos de puertas, barandas, casilleros, vestidores, mostradores) con un [desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental \(EPA, por sus siglas en inglés: Environmental Protection Agency\) para el SARS-CoV-2](#) (el virus que causa el COVID-19), y aumenten la desinfección durante las horas pico o de alta densidad de clientes.
 - ❑ Todo el equipo de ejercicio compartido, incluidos patines, bolas y zapatos para boliche, debe ser desinfectado entre cada uso con un desinfectante aprobado por la EPA para el SARS-CoV-2 proporcionado para su uso, y debe permitirse un tiempo de contacto adecuado con el desinfectante conforme a las indicaciones del fabricante. Si el equipo debe ser limpiado por las personas, se deben proporcionar instrucciones sobre cómo desinfectarlo adecuadamente y el tiempo de contacto apropiado con el desinfectante.
- ❑ Revisar y rellenar sistemática y frecuentemente los desinfectantes de manos (60 % de alcohol como mínimo) y asegurarse de que haya jabón y materiales para secarse las manos en todos los lavabos.

Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- ❑ Proporcionen pañuelos de papel para una correcta higiene al toser y estornudar.
- ❑ Si se presta servicio de toallas, las toallas sucias deben mantenerse en recipientes cerrados, ser manipuladas lo menos posible por los empleados, y los empleados deben lavarse las manos inmediatamente después de manipular toallas sucias. Las toallas deben ser lavadas y secadas a temperaturas altas.
- ❑ Proporcionen materiales para que los socios limpien y desinfecten el equipo antes y después de ejercitarse en cada lugar.
- ❑ Eliminen en la medida de lo posible las superficies blandas y los objetos difíciles de desinfectar de las áreas de recepción y otras áreas.

Monitoreo de síntomas

Monitoreo de síntomas

Se debe alentar al personal a que se automonitoree para detectar síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar.

Si presentan síntomas, deben notificar a su supervisor y permanecer en casa. En los CDC hay más información sobre [cómo monitorear los síntomas](#).

Los centros de acondicionamiento físico y gimnasios **deben:**

- ❑ Tener un plan para retirar inmediatamente a los empleados del trabajo si presentan síntomas. Los empleados que presenten síntomas al llegar al trabajo o se enfermen durante el día deben ser inmediatamente separados de los demás empleados, clientes y/o visitantes, y enviados a casa.
- ❑ Realizar una revisión diaria para detectar [síntomas](#) (cuestionario estandarizado de entrevista [inglés](#) | [español](#)) en los empleados en la entrada del lugar de trabajo, enviando inmediatamente a casa a los trabajadores que presenten síntomas para [aislarlos](#).
- ❑ Coloquen señalizaciones en la entrada principal solicitando que las personas que tengan síntomas de fiebre y/o tos no entren, como los volantes [Recuerda las 3Ms/No entre si presenta síntomas](#) (inglés - [color, blanco y negro](#); español - [color, blanco y negro](#)).

Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- ❑ Establezcan y exijan el cumplimiento de políticas de licencia por enfermedad para prevenir la propagación de la enfermedad, que incluyan:
 - Exigir que el personal permanezca en su casa si está enfermo.
 - Fomentar el uso amplio de la política de licencia por enfermedad.
 - Ampliar las políticas de licencia con goce de sueldo para permitir que los empleados permanezcan en casa cuando estén enfermos.
- ❑ [Conforme a las directrices de los CDC](#), si un empleado ha sido diagnosticado con COVID-19 o un profesional médico presume que es positivo debido a los síntomas, el empleado debe ser excluido del trabajo hasta que:
 - no haya tenido fiebre por al menos 24 horas desde la recuperación (sin usar medicamentos para bajar la fiebre) Y
 - Otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) Y
 - Hayan transcurrido al menos 10 días desde los primeros síntomas***Ya no se recomienda una estrategia basada en pruebas para interrumpir el aislamiento o las medidas de precaución y los empleadores no deben exigir documentación de una prueba negativa antes de permitir que un trabajador vuelva.**
- ❑ [Conforme a las directrices de los CDC](#), si un empleado ha sido diagnosticado con COVID-19 pero no tiene síntomas, debe permanecer fuera del trabajo hasta que hayan transcurrido 10 días desde la fecha de su primera prueba de diagnóstico de COVID-19 positiva, suponiendo que no haya presentado síntomas después de su prueba positiva.
- ❑ Exijan que los empleados que presenten síntomas usen mascarillas hasta que salgan de las instalaciones. El procedimiento de limpieza y desinfección debe ser implementado por el personal designado conforme a las [directrices de los CDC](#) una vez que el empleado enfermo se retire.
- ❑ Proporcionen a los empleados información sobre líneas de ayuda para acceder a información u otro tipo de apoyo sobre COVID-19, por ejemplo, 211 y la línea de ayuda Hope4NC (1-855-587-3463).

Protección de poblaciones vulnerables

En los [CDC](#) y en el [NCDHHS](#) hay información sobre quiénes corren mayor riesgo de padecer la enfermedad en su forma más grave.

Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- ❑ Designen una hora específica para que las personas con mayor riesgo puedan entrar al centro de acondicionamiento físico sin la población en general (por ejemplo, a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde).
- ❑ Permitan que el personal se identifique a sí mismo como de alto riesgo de padecer la enfermedad en su forma más grave y reasignen el trabajo para minimizar su contacto con los clientes y demás empleados.

Combate a la desinformación

Ayude a asegurarse de que la información que su personal esté recibiendo provenga directamente de fuentes confiables. Use recursos de una fuente confiable como los [CDC](#) y el [NCDHHS](#) para promover comportamientos que prevengan la propagación de COVID-19.

Los centros de acondicionamiento físico y gimnasios **deben**:

- ❑ Proporcionen a los trabajadores educación sobre las estrategias contra el COVID-19, usando métodos como videos, seminarios web o preguntas frecuentes. Algunas fuentes confiables incluyen [NC DHHS COVID-19](#), [Recuerda las 3Ms: Mascarilla, Mantener, Manos](#), [las últimas actualizaciones sobre COVID-19 de NC DHHS](#), [materiales y recursos sobre COVID-19 del NC DHHS](#).

Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- ❑ Coloquen carteles y pósters, como los que se encuentran en [Recuerda las 3Ms: Mascarilla, Mantener, Manos](#) y los que se encuentran en las [Herramientas de redes sociales para COVID-19](#).

Sistemas de agua y ventilación

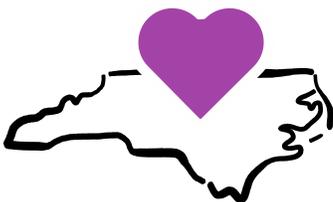
El uso reducido del uso del agua y de los sistemas de ventilación puede plantear peligros para la salud adicionales. Hay un mayor riesgo de *Legionella* y otras bacterias debido al agua estancada.

Se recomienda lo siguiente:

- ❑ Antes de volver a abrir, sigan los [Lineamientos de los CDC para la reapertura de edificios después de un cierre prolongado](#) u operación reducida ara minimizar el riesgo de enfermedades asociadas con el agua.
- ❑ Se aseguren de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente y aumenten la circulación del aire exterior en la medida de lo posible, abriendo ventanas y puertas, utilizando ventiladores o mediante otros métodos. No abran puertas ni ventanas si representan un riesgo para la seguridad o la salud de las personas que usan las instalaciones. Mantengan la humedad relativa entre 40 y 60 por ciento.
 - Para obtener ayuda con las recomendaciones de ventilación, por favor consulte a un profesional en sistemas de calefacción, aire acondicionado y ventilación (HVAC, por sus siglas en inglés: *heating, ventilation and air conditioning*) y consulte las actualizaciones de la [Sociedad Estadounidense de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado \(ASHRAE, por sus siglas en inglés: American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers\)](#) para mayor información.
- ❑ Usen unidades portátiles de filtración de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés: *high-efficiency particulate air*).
- ❑ Si utilizan ventiladores, como ventiladores de pedestal o ventiladores instalados de forma fija, tomen medidas para minimizar que los ventiladores soplen el aire de una persona directamente a otra. Si los ventiladores se desactivan o retiran, los empleados y socios deben conocer las [enfermedades relacionadas con el calor](#) y tomar medidas para prevenirlas.

Recursos adicionales

- NC DHHS: [COVID-19 en Carolina del Norte](#)
- CDC: [Lineamientos provisionales para empresas y empleadores](#)
- CDC: [Limpieza y desinfección de sus instalaciones](#)
- CDC: [Directrices sobre la reapertura](#)
- EPA: [Desinfectantes para el uso contra el SARS-CoV-2](#)
- FDA: [Seguridad alimentaria y la enfermedad por coronavirus de 2019 \(COVID-19\)](#)
- HHS/OSHA: [Lineamientos sobre la preparación de los centros de trabajo para el COVID-19](#)



#StayStrongNC

**Al mantener la distancia nos unimos.
Proteja a su familia y vecinos.**

Obtenga más información en nc.gov/covid19.



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES